ماذا أشاهد من دورات تدريبية؟

«خطة منهجية شاملة مقترحة لدورات تدريبية»

إعداد

مرثد أحمد الهندي

2020

مقدّمة

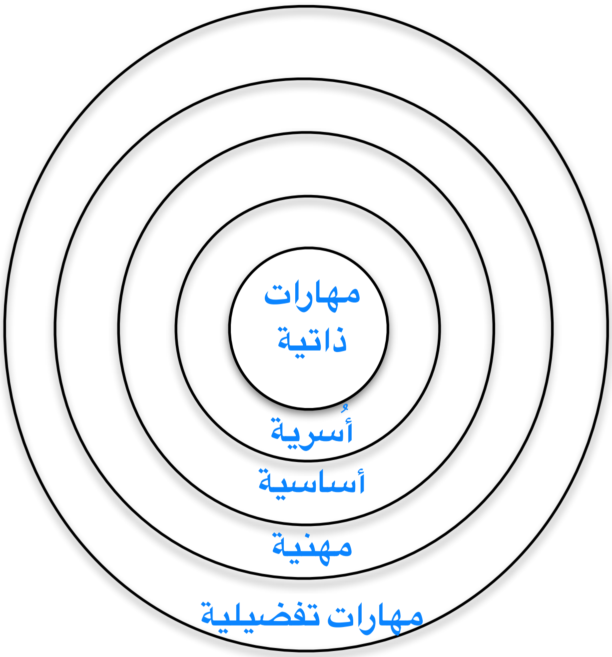
ثلاثة أمور مترابطة تحدِّد حياة الإنسان: المعرفة، المهارات، السلوك. Knowledge, skills, behavior

فالمعرفة (النظرية) والمهارة (العملية) تؤثر في السلوك بشكل كبير. لذلك الفرق بين متميز وعادي لا يكمن فقط في (سعة وعمق المعرفة[1])، بل في (التمكُّن من مهارات معينة).

لكن (المهارات) كثيرة، و(الدورات التدريبية) كثيرة أيضاً، فماذا أشاهد من دورات تدريبية؟

شغلني هذا السؤال منذ 10 سنوات. فمنذ 10 سنوات تقريباً، وبعد نشر مذكرة (ماذا أسمع؟) سنة 2011م، أحببتُ أن أكتب مذكرة (ماذا أشاهد من دورات تدريبية؟)، والحقيقة أني كلما أردتُ أن أشرع فيها أجد نفسي غير مهيأ بعد. وقد حاولتُ ذلك مراراً ولم يتيسر لي، وظل يؤرقني مذاك حتى كدتُ أيأس من إنجازه. ثم تيسر ذلك اليوم، بفضل الله، بشكل أرجو أن يكون مرضياً.

وعلى طريقة (ماذا أسمع من ألبومات؟)، ستكون هذه المذكرة،
ففي البدء ملاحظات سريعة، ثم
خطة التدريب الإجمالية، ثم خطة التدريب التفصيلية.



وتضم الخطة 5 مراحل هي:

1- مهارات ذاتية (فهم وإدارة الذات).
2- مهارات أُسرية (العلاقات).
3- مهارات أساسية مهمة للجميع Essentials.
4- مهارات مهنية.
5- مهارات تفضيلية اختيارية.

تم بناء هذا البرنامج المقترح بناءً على تجربة شخصية بشكل أساسي، مع الاستئناس ببعض المواقع التعليمية على الإنترنت. كلمات الشكر لا تفي أصدقاء أعزاء شاركوني آرائهم النيرة.

أتمنى لكم رحلة ممتعة وحياة سعيدة.

2020 / 4 / 4
مرثد

---

[1] Horizontal and vertical extension
فقد يكون الشخص واسع الإطلاع لكنه ليس عميق الإطلاع، والعكس صحيح أيضاً.

قبل أن نبدأ!

- بديهي أن هذه الخطة المقترحة قابلة للإضافة والتعديل ؛ لأن ظروف الناس تختلف، وكل يوم يصدر إصدار جديد.

- سيتم ذكر المنهج (الخطة) ، مع بعض أسماء الدورات المقترحة، وهذه الأخيرة (أسماء الدورات فيها سعة وحرية كبيرة، لأنه من المستحيل ذكر أسماء كل الدورات التدريبية، فيمكن - للذين لا تروق لهم بعض الدورات المقترحة - أن يبحثوا عن دورات بديلة في الموضوع.

- حجر الأساس : كل هذه الدورات والمهارات قد لا تغني كثيراً إذا لم يتم إصلاح المرحلة رقم 1 وهي (مهارات ذاتية = فهم وإدارة الذات). فالإنسان الذي عقله ونفسيته مليئة بالسموم (دماغ مسمم بالخرافات، ونفس مسممة بعلل نفسية) ؛ لن يستطيع أن يحيا حياة جيدة.

والسموم الفكرية تختلف حسب المجتمعات والأزمان، وخطورة هذه السموم (الفكرية) أنها تنعكس على (سلوك) الإنسان، بل ربما تحدِّد سلوكه في أحيان كثيرة. وكمثال، كيف يمكن لإنسان أن ينعم بحياة مطمئنة (ذاتياً ومع محيطه) وقد زُرعت في رأسه صورة سلبية مخيفة مرعبة عن الإله؟ هذا مثال والأمثلة كثيرة.

- مسير أو مخير = العوامل المتحكم بها VS العوامل غير المتحكم بها

uncontrollable factors VS controllable factors

قد تكون وُلدتَ ونشأتَ في ظروف غير مثالية، وبالتالي تشبع عقلك، وتشبعت نفسيتك بسموم. أحياناً تكون هذه السموم مكتسبة وأحياناً وراثية، وهنا يأتي دور التفهم ورحمتك بنفسك.

بمعنى ربما يكون لدى إنسان قابلية وراثية لأن يكون "عصبي" أو "قلق" أو "ذا مزاج سيء".. إلخ وبعض المدربين وغيرهم يُلقون بكامل المسؤولية على الشخص. بينما العدل يقتضي أن نعرف أن في حياتنا نوعين من العوامل:

1 عوامل نستطيع التحكم بها	2 عوامل لا نستطيع التحكم بها
controllable factors	uncontrollable factors

وكمثال، فلنفرض أن شخصاً ما مريض فعلاً بمرض نفسي وراثياً. فالوراثة هي عامل لا نستطيع التحكم به uncontrollable factor، لكن هناك عوامل كثيرة نستطيع التحكم بها controllable factors، وهذا ما يسميه ستيفن كوفي الفعل/رد الفعل، أو المبادرة[2].

مثال آخر، فلنفرض أنك في مكان مظلم، فإن لعنك للظلام هو من إلقاء اللوم على (عوامل لا نستطيع التحكم بها)، وبدلاً من ذلك أَوْقِدْ شمعة (عوامل نستطيع التحكم بها). فلا تقسُ على نفسك بالعوامل التي لا تستطيع التحكم بها uncontrollable، وابذل جهدك في البحث عن العوامل التي تستطيع التحكم بها controllable، والتي تستطيع أن تغيرها لتجعل حياتك أفضل، وكن بنفسك رحيماً.

- استكشف نمطك في التعلم . فكل منا يتعلم بشكل أفضل، بنمط وطريقة تختلف عن الآخر.

على سبيل المثال، طالعتُ كتاباً من مكتبة جرير قبل عدة سنوات ساعدني على اكتشاف **أفضل طريقة أتعلم فيها بوقت قصير**. فالبعض مثلاً يتعلم بشكل أفضل حين يشاهد محاضرة فيديوهية عن الموضوع ثم يقرأ، والبعض يفضِّل القراءة أولاً، ووضع الأسئلة، ثم مشاهدة المحاضرة. والأنماط هنا كثيرة، لذا يحسُن مراقبة نفسك لمعرفة أفضل طريقة تتعلم بها.

- من المفيد قراءة كتاب مبسط عن علم النفس وكتاب آخر عن الطب النفسي أكثر من مرة.

فمِنْ المهم دراسة وفهم تكونات وطبيعة النفس الإنسانية بشكلها السليم والعليل (وهذا ما يقدِّمه علم النفس والطب النفسي) ؛ لحماية أنفسنا قدر الإمكان من الخرافات والدجالات المنتشرة عن النفس الإنسانية، والتي تدمِّر حياة الإنسان. وقراءة معلومات كهذه لغير المختص قد تبدو مملة، لكني أراها ضرورية جداً، وتكفي قراءة كتابين اثنين في الموضوع، يُفهمان ويُهضمان جيداً.

كتب مقترحة:

1- **الطب النفسي المبسط**، تأليف د. جيمس ويليس ود. جون ماركس، ترجمة د. طارق الحبيب[3].
2- **أسس علم النفس**، تأليف د. عبدالستار إبراهيم.
3- **ما تحت الأقنعة**، تأليف د. محمد عبدالله الصغير[4].

وهناك عناوين كثيرة بالعربية والإنجليزية، تخيَّر العلمي منها.

[2] انظر للمزيد فيديوهات ستيفن آر كوفي، في شرح العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية:
Private Victory Habit 1 - Be Proactive Part D: The 4 Human Endowments.

[3] ترجمة لكتاب Lecture Notes on Psychiatry، ط السابعة 1989، وهي طبعة قديمة، وليس هناك طبعة محدثة، حسب علمي.

[4] الكتاب الأول أفضل لأنه كتاب علمي بحت، بينما خلط المؤلف في كتابه هذا العلمَ ببعض معتقداتِهِ الشخصية في مواضع متعددة. وللمؤلف كتاب علمي مختصر بالإنجليزية عن الطب النفسي بعنوان: Basic Psychiatry.

ـ لا تستعجل في اكتساب هذه المهارات (أنت تبني نفسك شوية شوية) :

فلئن كان الوقت المقدَّر لمواد مذكرة (ماذا أسمع؟، وهي بشكل أساسي معلومات)، هو 3 سنوات،

فإنِ الوقت المقدر لاكتساب هذه المهارات قد يمتد لعشر سنوات. لعدة أسباب، منها: أنها مهارات تحتاج تعلُّم وممارسة ثم إتقان mastering، ومنها أنها مهارات ممتدة منذ أن يكون الشخص عازباً، إلى تزوجه، إلى الأبناء إلى ما بعد ذلك.

فالفرق بين هذه السلسلة وسلسلة (ماذا أسمع؟) أن هذه الأخيرة يمكن سماعها في السيارة وبتركيز متوسط، بينما (ماذا أشاهد من دورات تدريبية؟) تحتاج إلى: تركيز أعلى، كتابة، تكرار، وتطبيق.

أضِف إلى ذلك، أنه مع تحملنا للمزيد من المسؤوليات (الزواج، الأولاد، العمل.. إلخ) ؛ سنحتاج إلى مزيد من المهارات. فعلى سبيل المثال، في كثير من الأحيان يتقاسم الطالب الجامعي بعض مسؤولياته مع أسرته، بينما حينما يبني أسرته الخاصة فهو بحاجة لمزيد من المهارات.

ـ احرص على تعلُّم مهارة جديدة ، لا معلومات جديدة فقط :

فالمعلومات جزء أساسي من أي عملية تدريبية، لكن بعض المدربين (خصوصاً غير المؤهلين بشكل كافٍ) يغوصون في المعلومات دون إكساب المتدرب "مهارة عملية". لذا حاوِل في أي برنامج تدريبي أن تحرص على تعلُّم مهارة جديدة، لا الاكتفاء بالمعلومات، أو بنشوة تحفيزية تختفي بعد أيام أو أسابيع.

ـ العبرة ليست بكثرة الدورات بل بالتمكن من المهارات :

فليس من المفيد مشاهدة أو حضور عدة دورات في نفس الموضوع دون بذل جهد في اكتساب تلك المهارة "عملياً". فالمهم هو التمكن من المهارة، وكلما مارسناها أكثر زاد إتقاننا لها.

ـ ارجع للأصل وتعلم من المدربين الجيدين ، لا المدّعين :

فمجال التدريب من أكثر المجالات التي فيها نصب واحتيال من أشخاص (مدربين، أو مدعين يبحثون بشكل أساسي عن المال مستخدمين الخرافات والألاعيب للتأثير على الناس. وهم كُثر خصوصاً بين العرب. وكثير منهم ليسوا إلا ناقلين للعلوم الغربية، وبعضهم يسرق دون نِسبة، وبعضهم يزيد على

السرقةِ، تشويهَ العلوم عند نقلها، وحَرْفها عن المعاني التي قَصَدَها مؤلفوها. لذا إن استطعت أن تأخذ من المصدر الأصلي فهذا أفضل.

فالتدرب على يد مدربين مؤهلين ينمِّيك ويعطيك نتائج واضحة، بمبالغ وجهود وفترة زمنية معقولة، **بينما** التدرب مع مدربين خرافيين غير مؤهلين يستنزف منك مالاً ضخماً، ووقتاً وجهداً، بلا مردود مكافئ. فلا يعطيك أي نتائج (وإن أعطاك فهي ربما تشابه نتائج العلاج الوَهمي ّplacebo effect)، بل وربما نتائج عكسية ؛ لأنه يسمم دماغك بأفكار ومهارات خالية، مخترعين علوماً هي ليست علوماً في الحقيقة بل إما خرافات أو علوماً كاذبة pseudoscience.

وكما قال أحد المخدوعين بلهجة مضحكة: "إذا ما حضرت دورة مثلنا ومشيت على النار والزجاج.. وانحرقت رجولك، ودماغك غليت من الجمر.. فلا تتكلم عن علم الطاقة!".
فبعض المدعين يقول لك: (تعال أنقل لك الطاقة الإيجابية وأمتص الطاقة السلبية منك عبر الشاشة) أو غيرها من الأساليب والتمارين التي لا يسندها أي دليل علمي، بل يرفضها العلم أحياناً رفضاً قاطعاً.
ولذلك نقتطف في آخر المذكرة مقتطفات من مقدمة كتاب (التفكير العلمي) للدكتور فؤاد زكريا.

ـ أيهم أفضل حضور دورة جسديا ؟ أم مشاهد دورة فيديوهية أم صوتية ؟

يختلف الجواب حسب الأشخاص، لكن الحضور الجسدي يبدو أكثر فائدة إن كان المدرب جيِّداً، حيث يفيد التفاعل الجماعي والتواصل المباشر مع المدرب. لكن هذا الخيار ليس متاحاً دائماً، إما لبعد المسافات، أو لأمور مالية، أو وقتية أو لعدم وجود مدرب جيد أو غير ذلك.

ومن حسن الحظ أن بعض المدربين الجيدين قاموا بتسجيل دوراتهم المرئية قبل وفاتهم، وإن كان لا يزال بعض المدربين المدعين يحاوِلون كسب المال بإعادة طرح تلك الدورات التي قدَّمها هؤلاء المدربين الجيدين. لذا تُعدّ الدروات الفيديوهية بديلاً ممتازاً، خصوصا لمدرب جيد. كما أن أسعارها متاحة تقريباً للجميع.

ـ استفد من الدورات المسجلة : هناك عشرات الدورات الفيديوهية والصوتية في كل موضوع، سواء على أقراص ملموسة (ديفيدي/سي دي) أو أونلاين، خصوصاً باللغة الإنجليزية، ومن هنا تكمن أهمية تعلم مهارتيْ الاستماع والقراءة.

على سبيل المثال: يحوي موقع إلكتروني The Great Courses، محاضرات مسجلة لمختصين مؤهلين في شتى المواضيع، منها بعض المهارات. الملاحظة الوحيدة هي سعر المحاضرات عند حسابها بعملاتنا المحلية (المواد تُباع بالدولار الأمريكي). وميزتهم الأهم أن محاضريهم مختصين مؤهلين. ولديهم عن التنمية الشخصية وتربية الأبناء Personal Development & Parenting ما يزيد عن 60 دورة مستقلة.

ويمكن الإستفادة من الدورات بعدة طرق:

أ) إما شراء المحاضرات على أقراص ملموسة (ديفيدي).

ب) أو مشاهدتها أونلاين streaming.

ج) أو شرائها صوتياً عبر موقع audible.com (لكن هذا خيار سيّء خصوصاً عند تعلُّم مهارة معينة).

د) أو الاشتراك السنوي.

هـ) كما يمكن شراؤها مستعملة من مستخدمين سابقين على مواقع مثل: ebay.com.

وفيما يلي بعض عناوين الدورات (الأرقام تمثِّل عدد المحاضرات، التي تقارب إحداها عادةً 30 دقيقة)
- Cognitive Behavioral Therapy: Techniques for Retraining Your Brain (24 lectures) - Effective Research Methods for Any Project 24. - Building Your Resilience: Finding Meaning in Adversity 24. - Strategic Thinking Skills 24. - Art of Teaching 24. - The Art of Storytelling 24. - The Art of Public Speaking 12. - How to Make Stress Work for You 18. - Art of Conflict Management 24. - Money Management Skills 12. - How Conversation Works: Six Lessons for Better Communication 6. - Boosting Your Emotional Intelligence 24. - Transformational Leadership 24.

عنوان الموقع: www.thegreatcourses.com

وهناك شركات أخرى مثل Better Life Media, Inc تقدِّم دورات تدريبية على أقراص ملموسة (ديفيدي)، وقد قدَّمت محاضرتين شهيرتين لستيفن أر كوفي (العادة الثامنة The 8th Habit Live)، ولجون غراي (ما بعد المريخ والزهرة Beyond Mars and Venus Live).

- **التدريب الإلكتروني** : توجد مواقع باللغة العربية وأكثر منها باللغة الإنجليزية تختص بالتدريب الإلكتروني في مواضيع ومهارات معينة عن بعد. والمهم أن تتأكد قبل الاشتراك أن هذه المواقع ومدربوها معتمدون وليسوا محتالين.

- استفد من المواقع العالمية (مثل : أمازون الأمريكي ، وإيباي) للحصول على الدورات الجيدة :

فكل الدورات الجيدة باللغة الإنجليزية تقريباً غير متوفرة في إصدار ملموس في العالم العربي.

وهي إما أن تكون متوفرة أونلاين مسروقة، أو غير متوفرة أصلاً. وقليل من المدربين الغربيين يضعون دوراتهم المميزة على الإنترنت للمشاهدة مجاناً.

- إذا لم تجد دورة جيدة (فيديو / صوت / حضور) لمهارة معينة ؛ فحاول تعويضها بكتاب جيد .

- لا تغفل استشارة المختصين المؤهلين (أطباء ، أخصائيين ، مستشارين) . ادفع لهم . لا تستخسر .

والأهم أن يكون مؤهلاً ذا خبرة وسمعة. فكثيرون جداً الذين يقدِّمون استشارات وهم غير مؤهلين، أو شهاداتهم غير معترف بها أو معتمدة. وهذا مجال واسع للنصب والاحتيال.

- ادفع لتتعلم مهارة Pay for a skill :

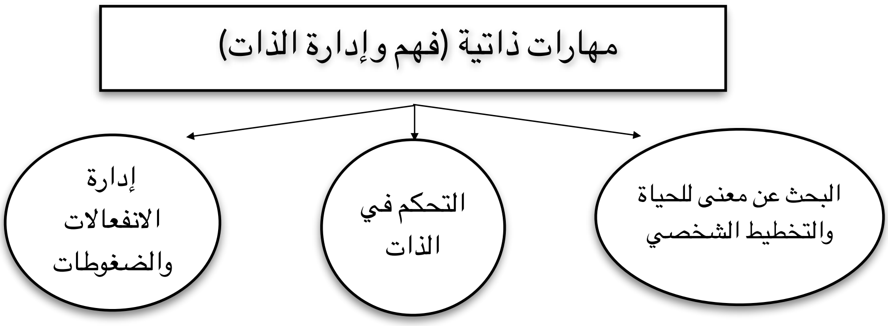
أحياناً كثيرة، قد تضطر لدفع مبلغ معين لاكتساب مهارة معينة ؛ كشراء دورة صوتية أو فيديوهية أو حضور دورة إلخ. لا تستخسر هذا المبلغ ما دامه صُرِف في شيء يستحقه. ففي الحقيقة هذا استثمار.

- سألني صديق عزيز عن **الترتيب المقترح للاستفادة من الخطة ؟** والجواب أن الترتيب المقترح (1-2-3-4-5) **هو بحسب الأهمية**، لكن __**عملياً**__، ولاختلاف ظروف الناس، فقد يبدأ أحدهم بالمهارات الأساسية المهمة للجميع essentials (رقم3)، فالطالب الجامعي الأعزب قد يرى أن المهارات الأُسرية ليست ملحة الآن، ويرغب بالبدء بـ "المهارات الأساسية المهمة للجميع"، ولا بأس بذلك ما دام أنه في الأخير، سيُعاد ترتيب الأولويات فيما بعدُ في حياة الشخص. وتمت الإشارة إلى أن الاستفادة من هذه الخطة هذه قد يصل إلى 10 سنوات، حسب متطلبات كل مرحلة.

خطة التدريب المقترحة

1- مهارات ذاتية (فهم وإدارة الذات).
2- مهارات أُسرية (العلاقات).
3- مهارات أساسية مهمة للجميع Essentials.
4- مهارات مهنية.
5- مهارات تفضيلية اختيارية.

1 ـ مهارات ذاتية (فهم وإدارة الذات)



م	الألبوم	تم؟
1	**البحث عن معنى للحياة والتخطيط الشخصي:** **أ) البحث عن معنى للحياة:** إذا كانت بقية الدورات موضوعية objective، فإن هذه النقطة ذاتية subjective، فهي رحلة ذاتية لكل فرد، تتداخل فيها عوامل عدة (الاعتقادات الدينية/غير الدينية، تجارب الحياة إلخ). والمصادر المقترحة ليست إلا مساعدات ومرشدات. ـ ألبوم فيديو وكتاب الحياة المرتكزة على المبادئ / ستيفن آر كوفي “Principle Centered Living: Timeless Principles of Effectiveness”. (2 VHS Tapes + workbook), Covey Leadership Center, 1991. ـ مواد لويزا هاي (4ديفيدي وكتب): "You Can Heal Your Life", "You Can Trust Your Life", "Dissolving Barriers", "Receiving Prosperity" ـ مجموعة واين داير الحكمة للأبد The Forever Wisdom (11 ديفيدي + 2 سي دي): - The Power of Intention 2 DVD Set - Inspiration 2 DVD Set - Wishes Fulfilled 2 DVD Set - 10 Secrets of Success DVD - Excuses Begone! DVD - I Can See Clearly Now DVD - There is a Spiritual Solution to Every Problem DVD - Change Your Thoughts Change Your Life DVD - I Am Wishes Fulfilled Meditation CD and Meditations for Manifesting CD **ب) التخطيط الشخصي:** * شرح ستيفن آر كوفي موضوع التخطيط للحياة مراراً، ومن المنتجات الممتازة له: ـ سي دي صوتي بعنوان: “How to develop your personal mission statement” * وشرحه طارق السويدان مراراً صوتاً وفيديو (قرابة 4 أو 4 مرات في أوقات متفرقة) ـ ألبوم صوتي (رتِّب حياتك). ـ ألبوم فيديو (مهارات عملية إدارية). ديفيدي 6. ـ حلقتان فيديو: (كيف تكتب خطة لحياتك)؟ / أكاديمية إعداد القادة 2008 * خطِّط لحياتك في خطوتين / مرثد أحمد الهندي (فيديو + مذكرة) * ألبوم صوتي لجون غراي وجون سيلبي بعنوان: "Living Your Dream"، 2003	

2	**التحكم في الذات self management/self control** ـ العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية والعادة الثامنة: من الفعالية إلى العَظَمة. أما شرحه لـ العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية فلها ثلاثة إصدارات: فيديو، وسي دي صوتي، ومجموعة موقعة، ولأهميتها نذكرها تفصيلاً. <u>1- "The 7 Habits of Highly Effective People Videos"</u> A set of 9 VHSs (about 4:15 hours). Entitled: - <u>**VHS 1**</u>: "Foundational Principles 1": Part A Introduction (4:22), Part B: Character and personality (8:05), Part 3:Maturity continuum (10:51), Part D: The 7 habits overview (7:21), Three-person teaching (5:13). - <u>**VHS 2**</u>: "Foundational Principles 2": Part F: The 7 habits and principles (5:54), Part G: Principles govern (6:07), Part H: Paradigms (9:05), Part I: Paradigms and the social mirror (10:38), Part J: Effectiveness (8:24), Part K: P/PC balance in organizations (4:11), Part L: Emotional bank account (5:14), Part M: Deposits and withdrawals (10:04). - <u>**VHS 3**</u>: "Habit 1: Be Proactive": Part A: Proactivity: the key to implementing the 7 habits (5:54), Part B: Proactivity and reactivity (8:12), Part C: Taking responsibility (5:46), Part D: The four human endowments (7:49), Part E: Circle of influence (13:43), Part F: Becoming a transition figure (6:17). - <u>**VHS 4**</u>: "Habit 2: Begin with the end in mind": Part A: The mental creation (10:03), Part B: Choosing a life center (5:25), Part C: Personal mission statement (5:30), Part D: Four prescriptions (10:42). - <u>**VHS 5**</u>: "Habit 3: Put first things first": Part A: Your first things (6:08), Part B: Prioritizing your first things (9:02), Part C: Living a Quadrant II life (9:02), Part D: The six-step process (5:43). - <u>**VHS 6**</u>: "Habit 4: Think win-win": Part A: Win-lose conditioning (9:32), Part B: Believing in win-win (6:14), Part C: Win-win rescripting (9:46), Part D: The four dimensions of win-win (5:56), Part E: Win-win agreements (6:03). - <u>**VHS 7**</u>: "Habit 5: Seek first to understand, then to be understood": Part A: Diagnose before you prescribe (8:41), Part B: Five levels of listening (4:33), Part C: Autobiographical responses (11:41), Part D: Empathic listening (12:32), Part E: Empathic responses (6:50). - <u>**VHS 8**</u>: "Habit 6: Synergize": Part A: The process of synegizing (6:28), Part B: Creating the third alternative (17:32), Part C: The perspective of humility (4:18). - <u>**VHS 9**</u>: "Habit 7: Sharpen the saw": Part A: The four dimensions (5:26), Part B: The physical, mental, and spiritual dimensions (6:51), Part C: The social/emotional dimension (6:24), Part D: Conclusion (4:09). * Reproduced in (2008) in a DVD version - contains only the Foundational Principles (1:30 hours). The whole seminars material published also in Audio CDs. <u>2- "The 7 Habits of Highly Effective People Video illustartions".</u> 7 VHSs (and more) VHSs Video illustartions: A pretty close second (7:43), I know just what you mean (11:00), Discovery of character (12:00), QII Firefighters (6:35), Stone (7:34), Survival/revival (6:30), The Law of the harvest (6:25). <u>3- The 7 Habits of Highly Effective People Signature Program.</u> A kit contains: a tabbed spiral-bound book, a DVD, an audio CD, a talking stick, a "Do Not Disturb" sign, the "7 Habits Contract", and a pocket reminder of what the habits are.	

أما شرحه للعادة8: من الفعالية إلى العَظَمة. ففيها كتاب ومحاضرة فيديو و16 فيديو قصير.
-1 “The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness”. Stephen R. Covey Live DVD. Publisher: Better Life Media, Inc.
2- “The 8th habits Videos illustartions DVD”: 16 Inspirational Companion Films.
Contians: Legacy, Max & Max, Discovery of a character, Law of the harvest, AB Combs, Stone, Permanent whitewater, Mauritius, Big rocks, Teacher, Street hawkers, Goal!, Berlin Wall, The Nature of leadership, It's not just important, it's wildly important and Gandhi.

---

3 **إدارة الانفعالات والضغوطات Stress management**

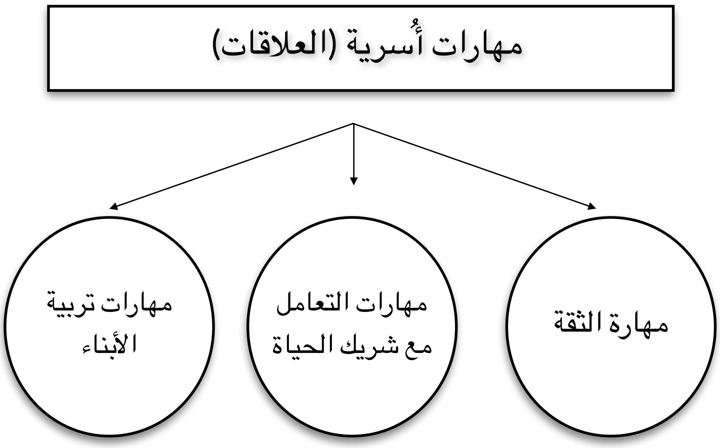
أ) معرفة الصفات الجيدة وتعزيزها. ب) معرفة الصفات السيئة وتحجيمها.

التأمل الذاتي والبحث عن الصفات الذاتية (الجيدة/السيئة) عبر دورات تدريبية أو استشارة مختص للتحكم فيها. وهناك دورات خاصة في التعامل مع سرعة الغضب، نقص الثقة في النفس، القلق، الاكتئاب.. إلخ
(هناك كلام حول أيهما أفضل تقوية الصفة الجيدة، أم تقوية الصفة السيئة للحد الأدنى، وقد ناقشه مدربون متعددون، منهم طارق السويدان.. والنظرة الجديدة هذه تنطلق من core competencies/competitive advantage).

- ألبوم صوتي لجون غراي يحتوي 12 محاضرة، ونشر ثلاث مرات بأسماء مختلفة هي:
Healing the Heart Series (12 Audio Cassettes).
Personal Success (12 Audio Cassettes, then 12 Audio CDs).
Dynamic Success (10 Audio CDs).

- محاضرات فيديو لجون غراي بعنوان (كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك). وقد شرحها مرتين مختصرة (محاضرة)، ومطولة (4 محاضرات). وله كتاب بنفس العنوان.

2 ـ مهارات أُسرية (العلاقات)



م	الألبوم	تم؟
1	**مهارة الثقة (الثقة جوهر أي علاقة)** ـ سرعة الثقة لـ ستيفن كوفي الابن: 4 إصدارات: كتاب وفيديو ودورة صوتية وحوار بين ستيفن كوفي الأب والابن. ـ ألبوم صوتي أنماط التفكير / عبد الله بن هادي. ـ كتابة رؤية أُسرية شرحها ستيفن كوفي في كتابه العادات السبع للأسر الأكثر فعالية، وسي دي بعنوان: "How to Develop Your Family Mission Statement"	

2 **مهارات التعامل مع شريك الحياة**

ـ ألبوم صوتي لجون غراي بعنوان: أسرار العلاقات الناجحة
The Secrets to Successful Relationships Audio Series
(12 محاضرة، صدرت كاسيت ثم ألبوم سي دي)

ـ محاضرات فيديو لجون غراي يشرح فيها كتابه (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة).
(12 محاضرة) أُلقيت أكثر من مرة.

ـ أسرار العلاقة الحميمية (محاضرة لجون غراي فيديو + كتاب بعنوان
(Mars and Venus in the Bedroom)،
وألبوم صوتي لجون غراي وجون سيلبي بعنوان Spirit & Sex.

ـ سي دي صوتي: العادات السبع للزاوج الأكثر فعالية. حوار بين آل كوفي.

ـ محاضرات فيديو لجاري سمولي (18 محاضرة) بعنوان:
Hidden Keys To Loving Relationships

٣ **مهارات تربية الأبناء**

ـ كتاب ومحاضرات فيديو لجون غراي: الأطفال من الجنة (4 محاضرات)

ـ كتاب القائد الذي بداخلي / ستيفن آر كوفي
“The Leader in Me: How Schools and Parents Around the World Are Inspiring Greatness, One Child at a Time”.

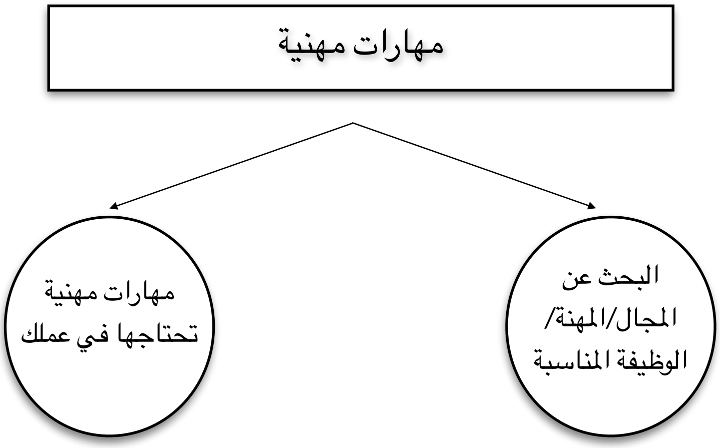
3 ـ مهارات أساسية مهمة للجميع Essentials

مهارات أساسية مهمة للجميع

الإنجليزية | إدارة الوقت | إدارة المال | مهارات الاتصال | القراءة السريعة | البحث العلمي | التفكير النقدي وحل المشكلات | صناعة القرار

م	الألبوم	تم؟
1	**تعلم اللغة الإنجليزية (مهارة القراءة ومهارة الاستماع)** ضروووري	
2	**إدارة الوقت** ـ ألبوم فيديو: إدارة الوقت / طارق السويدان. 3 ديفيدي، كما شرحه مختصراً في ألبوم (مهارات إدارية عملية). ـ كتاب (الأهم أولا) لستيفن آر كوفي، وتم شرحه بالإنجليزية: - “First Things First: Learn to Use Seven Habits Organizer”. Self-paced Video Workshop - 2 VHS and Booklets. ـ دورة تدريبية كاملة عن إدارة الوقت في ألبوم صوتي بعنوان: “Focus: Achieving Your Highest Priorities” An 8-section audio trainig program: Section 1) Where do you spend your time?, 2) Identifying your values, 3) Setting goals for yourself, 4) Giving yourself a weely plan, 5) Carrying out your daily plan. 6,7) Using Your planning system 1 & 2, and 8) Intergrateing your systems & keep your foucs. ـ موقع ومواد (مخطِّط السبع دقائق): The 7 Minute Life Daily Planner	
٣	**إدارة المال**	
4	**مهارات الاتصال**	
5	**القراءة السريعة**	
6	**مهارات البحث العلمي** (مهمة جداً، ستفتح لك آفاق معرفية واسعة، وتحميك من أن يضحك عليك أي أحد بأي معلومة)	
7	**مقدمة في التفكير النقدي وحل المشكلات**	
8	**مقدمة في صناعة القرار** ـ محاضرة فيديو (مقدمة في صناعة القرار) للدكتور محمد التكريتي	

4 ـ مهارات مهنية



م	الألبوم	تم؟
1	**البحث عن المجال/المهنة/الوظيفة المناسبة** ـ كتاب وألبوم صوتي لستيفن كوفي وجنيفر كولوسيمو بعنوان: Great Work Great Career وقد تناول طارق السويدان ذلك في دوراته السابقة عن التخطيط للحياة. وهناك اختبارات خاصة، وشركات استشارية متخصصة للمساعدة في استكشاف ذلك.	
2	**مهارات مهنية تحتاجها في عملك** (تختلف حسب الوظيفة والتخصص).	

5 ـ مهارات تفضيلية اختيارية (قد يفضل البعض أحدها، وهنا أمثلة فقط)

م	أمثلة	تم؟
	الإلقاء والخطابة / الإبداع / التخطيط الاستراتيجي والتشغيلي / أساسيات الإدارة / أساسيات القيادة / فن الكتابة والتأليف / التحفيز / إدارة الاجتماعات / إدارة فرق العمل / مهارات التدريب والتدريس..	

مختصر مقدِّمة
كتاب (التفكير العلمي)
للدكتور فؤاد زكريا

«كتَبَ د. فؤاد كلامه سنة 1977م فهل تجد تفكيرنا تغيَّر؟»

ليس التفكير العلمي هو تفكير العلماء بالضرورة؛ فالعالم يُفكِّر في مشكلة متخصصة.. وهو يَستخدِم في تفكيره وفي التعبير عنه لغة متخصِّصة يستطيع أن يتداولها مع غيره من العلماء.

أما التفكير العملي الذي نقصدُه فلا ينصبُّ على مشكلة متخصِّصة بعينها.. ولا يَفترض معرفة بلغة عِلمية أو رموز رياضية خاصة، ولا يقتضي أن يكون ذهن المرء محتشدًا بالمعلومات العلمية أو مدربًا على البحث المؤدي إلى حل مشكلات العالم الطبيعي أو الإنساني، **بل إنَّ ما نود أن نتحدث عنه إنما هو ذلك النوع من التفكير المنظَّم، الذي يمكن أن نستخدمه في شئون حياتنا اليومية، أو في النشاط الذي نبذله حين نمارس أعمالنا المِهَنية المعتادة، أو في علاقاتنا مع الناس ومع العالم المحيط بنا**. وكل ما يُشْتَرَط في هذا التفكير هو أن يكون منظمًا، وأن يُبْنَى على مجموعة من المبادئ التي نُطبِّقها في كل لحظة دون أن نشعر بها شعورًا واعيًا، مثل مبدأ استحالة تأكيد الشيء ونقيضه في آنٍ واحد، والمبدأ القائل أن لكل حادث سببًا، وأن من المحال أن يحدث شيء من لا شيء.

هذا النوع من التفكير هو ذلك الذي يتبقَّى في أذهاننا من حصيلة ذلك العمل الشاق الذي قام به العلماء - وما زالوا يقومون به - من أجل اكتساب المعرفة والتوصُّل إلى حقائق الأشياء؛ فبناء العلم يعلو طابقًا فوق طابق، وكل عالم يُضيف إليه لبنةً صغيرة، وربما اكتفى بإصلاح وضع لبنة سابقة أضافها إليه غيره من قبل، ولكن الأغلبية الساحقة من البشر لا تَعرف تفاصيل ذلك البناء، ولا تعلم الكثير عن تلك الجهود المضنية التي بُذِلَت حتى وصل إلى ارتفاعِه هذا، وهي تكتفي بأن تستخدمه وتنتفع منه، دون أن تعرف إلا أقل القليل عن الطُّرق المُستخدَمة في تشييده، وهذا أمر طبيعي لأنَّ العلم قد تحوَّل - على مر العصور - إلى نشاط يزداد تخصُّصًا بالتدريج ولا تقدر على استيعابه إلا فئة من البشر أَعَدَّت نفسها له إعدادًا شاقًّا ومعقَّدًا.

ولكن هل يعني ذلك أن جمهرة الناس لم تتأثَّر بشيء مما زوَّدها به العلم فيما عدا تطبيقاته؟ وهل يَعني أن العلم لم يترك أثرًا في أيَّة عقول فيما عدا عقول العلماء المشتغلين به؟

الواقع أن العلم قد ترَك في عقول الناس آثارًا لا تُمْحَى، أعني أساليب معيَّنة في التفكير لم تكن ميسورة للناس قبل ظهور عصر العلم.

وهذه الأساليب التي تركها العلم في العقول هي ذلك النوع من التفكير العلمي الذي نود هنا أن ندرسه..
أعني طريقة معيَّنة في النظر إلى الأمور، وأسلوبًا خاصّاً في معالجة المشكلات، وهذا الأثر

الباقي هو تلك «العقلية العِلمية» التي يمكن أن يتصف بها الإنسان العادي، حتى لو لم يكن يعرف نظرية علمية واحدة معرفة كاملة، ولو لم يكن قد درس مقررًا علميًّا واحدًا طوال حياته. إنها تلك **العقلية المنظَّمة** التي تسعى إلى التحرُّر من مخلفات عصور الجهل والخرافة، والتي أصبحت سمةً مُميِّزة للمجتمعات التي صار للعلم فيها «تراث» يترك بصماته على عقول الناس.

موضوعنا إذن هو التفكير العلمي أو العقلية العلمية بهذا المعنى الواسع، لا بمعنى تفكير العلماء وحدهم.

وفي اعتقادي أن موضوع التفكير العلمي هو موضوع الساعة في العالم العربي ؛ ففي الوقت الذي أفلح فيه العالم المتقدم في تكوين تراث علمي راسخ وأصبح يمثل في حياة هذه المجتمعات اتجاهًا ثابتًا يستحيل العدول عنه أو الرجوع فيه. في هذا الوقت ذاته يخوض المفكِّرون في عالمنا العربي معركة ضارية في سبيل إقرار أبسط مبادئ التفكير العلمي، ويبدو حتى اليوم - ونحن نمضي قدمًا إلى السنوات الأخيرة من القرن العشرين - أن نتيجة هذه المعركة ما زالت على كفَّة الميزان، بل قد يخيَّل إلى المرء في ساعات تشاؤم معيَّنة أن احتمال الانتصار فيها أضعف من احتمال الهزيمة.

وفي هذا المضمار لا أملك إلا أن أشير إلى أمرَين يَدخُلان في باب العجائب حول موقفنا من العلم في الماضي والحاضر:

الأمر الأول: هو أننا - بعد أن بدأ تراثنا العلمي في العصر الذهبي للحضارة الإسلامية بداية قوية ناضجة سبقتنا بها النهضة الأوروبية الحديثة بقرون عديدة - ما زلنا إلى اليوم نتجادَل حول أبسط مبادئ التفكير العلمي وبديهياته الأساسية، ومع ذلك ففي الوقت الذي يَصعدون فيه إلى القمر، نتجادل نحن عما إذا كانت للأشياء أسبابها المحدَّدة وللطبيعة قوانينها الثابتة أم العكس.

وأما الأمر الثاني فهو أننا لا نكفُّ عن الزهو بماضينا العلمي المجيد، ولكنَّنا في حاضرنا نُقاوم العلم أشد مقاومة. بل إن الأشخاص الذين يحرصون على تأكيد الدور الرائد الذي قام به العلماء المسلمون في العصر الزاهي للحضارة الإسلامية، هم أنفسهم الذين يحاربون التفكير العلمي في أيامنا هذه؛ ففي أغلب الأحيان تأتي الدعوة إلى الدفاع عن العناصر اللاعقلية في حياتنا، والهجوم على أية محاولة لإقرار أبسط أصول التفكير المنطقي والعلمي المنظَّم، وجعلها أساسًا ثابتًا من أُسس حياتنا؛ تأتي هذه الدعوة من أولئك الأشخاص الذين يَحرصون على التفاخُر أمام الغربيين بأن علماء المسلمين سبقوهم إلى كثير من أساليب التفكير والنظريات العِلمية التي لم تعرفها أوروبا إلا في وقت متأخر، وما كان لها أن تتوصل إليها لولا الجهود الرائدة للعلم الإسلامي الذي تأثَّر به الأوروبيون تأثُّرًا لا شك فيه.

ومن الجلي أن هذا الموقف يُعبِّر عن تناقض صارخ؛ إذ إن المفروض فيمن يزهو بإنجازاتنا العلمية الماضية أن يكون نصيرًا للعلم، داعيًا إلى الأخذ بأسبابه في الحاضر؛ حتى تُتاح لنا العودة إلى تلك القمة التي بلغناها في عصرٍ مضى، أما أن نتفاخَر بعلم قديم، ونستخفَّ بالعلم الحديث أو نُحاربه، فهذا أمر يبدو مستعصيًا على الفهم.

ولكننا إذا شئنا أن نكون متَّسقين مع أنفسنا، وإذا أردنا أن نتجاوز مرحلة اجترار الماضي والتغني بأمجاد الأجداد.. **فعلينا أن نحترم العلم في الحاضر مثلما احترمناه في الماضي**، وأن نعترف بأن هذا الأسلوب في التفكير الذي كان مصدرًا لاعتزازنا بأجدادنا في الماضي - أعني الأسلوب العلمي - ينبغي أن يكون هدفًا من أهدافنا التي نَحرِص عليها في الحاضر بدوره، وأن المعركة التي يشنُّها الفكر المتخلف على كل من يدعو إلى المنهج العلمي في التفكير، ستقف عائقًا في وجه جهودنا من أجل اللحاق بركب العصر.

والحق أنَّ أية محاولة لاعتراض طريق التفكير العلمي في عصرنا الحاضر إنما هي معركة خاسرة.. وأعظم خطأ يَرتكبه المدافعون عن مبدأ معيَّن أو عن ضرب من ضروب النشاط الروحي للإنسان، هو أن يَعتقدوا أن العلم مصدر خطر عليهم، ويضعوا مبدأهم أو نشاطهم الرُّوحيَّ في خصومة مع العلم.. إنَّ العلم لا يُهدِّد أحدًا، وإنما هو في أساسه منهج أو أسلوب منظم لرؤية الأشياء وفهم العالم.

واليوم لا يملك أي شعب يريد أن يجد له مكانًا على خريطة العالم المعاصِر إلا أن يحترم أسلوب التفكير العلمي ويأخذ به، **وكما قلت من قبل: فليس التفكير العلمي هو حشد المعلومات العلمية أو معرفة طرائق البحث في ميدان معيَّن من ميادين العلم، وإنما هو طريقة في النظر إلى الأمور تَعتمِد أساسًا على العقل والبرهان المُقنِع -بالتجربة أو بالدليل -** وهي طريقة يمكن أن تتوافَر لدى شخص لم يكتسب تدريبًا خاصّا في أي فرع بعينه من فروع العلم، كما يمكن أن يفتقر إليها أشخاص توافَرَ لهم من المعارف العلمية حظ كبير، واعترف بهم المجتمع بشهاداته الرسمية، فوضَعَهم في مصافِّ العلماء. ولعل الكثيرين منا قد صادفوا ذلك النمط من التجار الذين لم يكن لهم من الدراسة العلمية المنظَّمة نصيب، ولكنهم يُدبرون شئونهم في حياتهم العمَلية على أساس نظرة عقلانية منطقية إلى العالم وإلى القوانين المتحكمة فيه، دون أن يكون لديهم أيُّ وعي بالأسس التي تقوم عليها نظرتهم هذه، **وفي الوجه المقابل** لذلك فلقد رأيت بنفسي أشخاصًا يَعدُّهم المجتمع من العلماء - منهم مَنْ وصل في الجامعة إلى كرسي الأستاذية - يدافعون بشدة عن كرامات ينسبونها إلى أشخاص معيَّنين تُتيح لهم أن يقوموا بخوارق كاستشفاف أمور تَحدُث في بلد آخر دون أن يتحرّكوا من موضعهم، أو تحقيق أمنياتهم بصورة مادية مجسَّمة بمجرد أن تطرأ على أذهانهم هذه الأمنيات، وفي أحيان معينة، عبور البحر سيرًا على الأقدام!

وهكذا أصبحت حياة المجتمعات الحديثة - في سياستها وحربها وسِلمها وجدِّها ولَهوها - منظمة تنظيمًا علميًّا منضبطًا ودقيقًا، ولم يعد في وسع مجتمع لديه أدنى قدر من الطموح أن يسير في أموره بالطريقة العفوية التي كانت سائدة في عصور ما قبل العلم. فقد آن الأوان لأن نعترف - في شجاعة وحزم - بأن عصر التلقائية والعشوائية قد ولى، وبأن النظرة العلمية إلى شئون الحياة في ميادينها كافة هي وحدها التي تضمن للمجتمع أن يسير في طريق التقدم..

مارس 1977م

فؤاد زكريا